CORREMONTES.ES · ANÁLISIS DE RECORRIDO

ABEDURIU NIGHT TRAIL

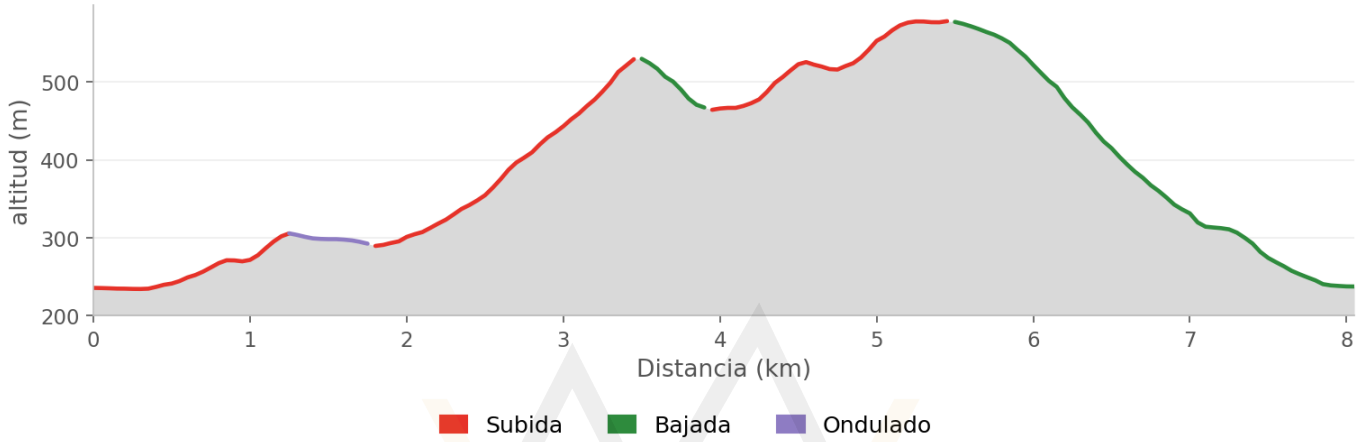
8.09 km · +440 m · -439 m

DUREZA: 54.4 m+/km · MEDIA

Baja | Media | Alta | Muy alta

Este es el informe resumido.

Los deportistas de CorreMontes tienen el informe completo e interactivo: calculadora de tiempos con tus puntos, ajustando la dificultad técnica y la meteorología del día, y consulta libre de cualquier tramo del recorrido.

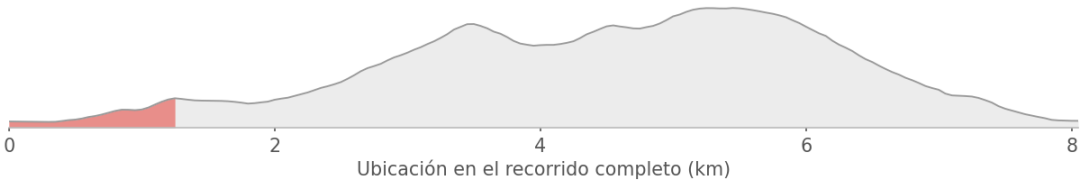


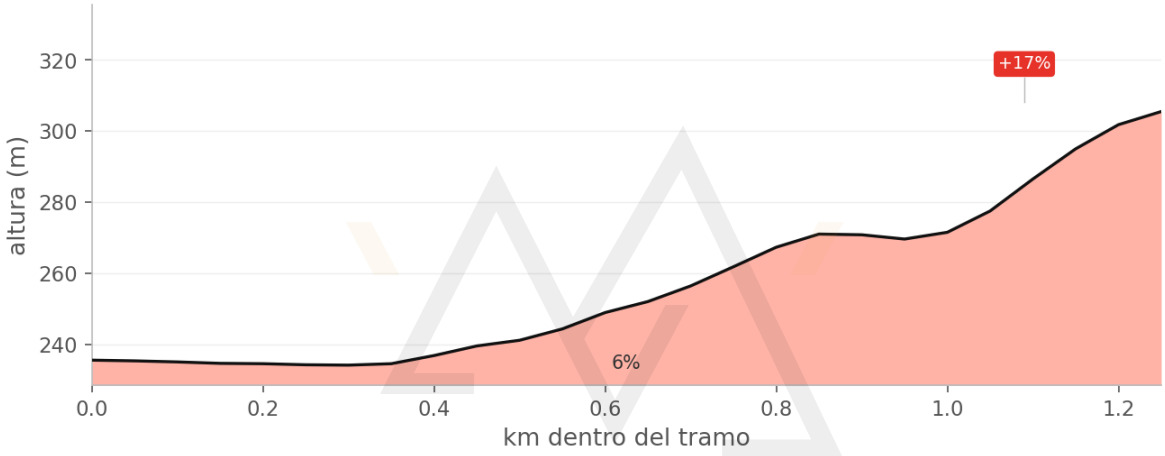
Tramos

#	Tipo	Del km	Al km	Long.	D+	D-	% medio
1	Subida	0.00	1.25	1.25	+73	-3	5.9%
2	Ondulado	1.25	1.78	0.53	+0	-15	-2.8%
3	Subida	1.78	3.48	1.70	+241	-1	14.2%
4	Bajada	3.48	3.94	0.46	+0	-66	-14.4%
5	Subida	3.94	5.46	1.52	+126	-12	8.3%
6	Bajada	5.46	8.08	2.62	+0	-341	-13.0%

km 0.00 a 1.25

1.25 km · +73 m · -3 m · 5.9% de media · D+ acumulado: 73 m



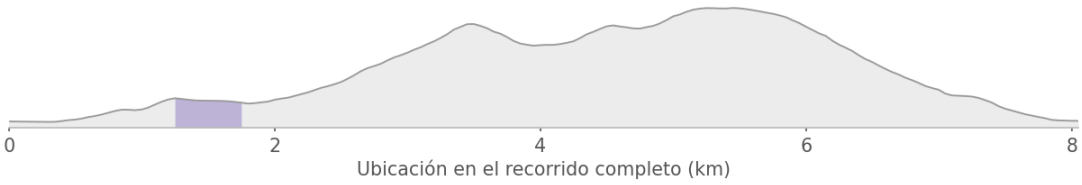


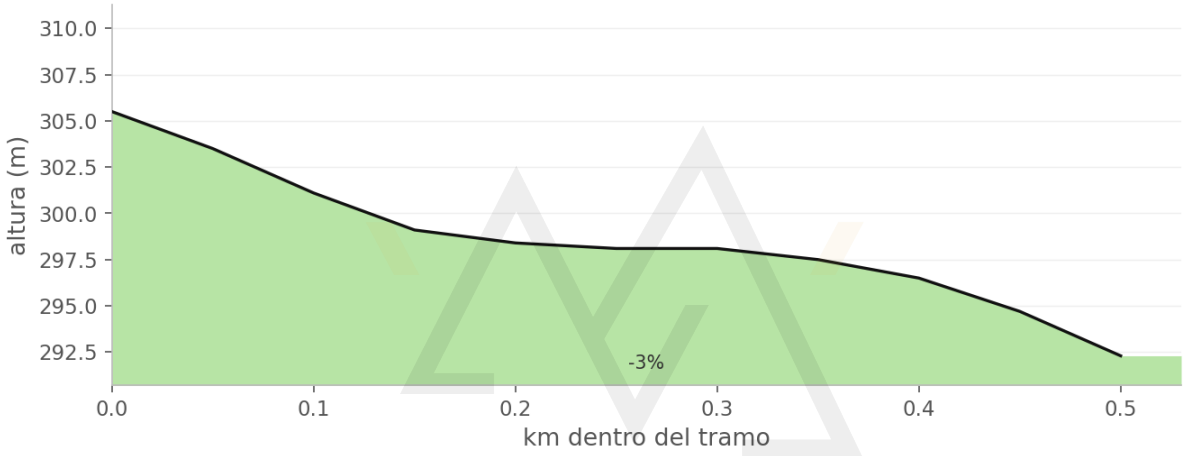
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 1.25 a 1.78

0.53 km · +0 m · -15 m · -2.8% de media · D+ acumulado: 73 m



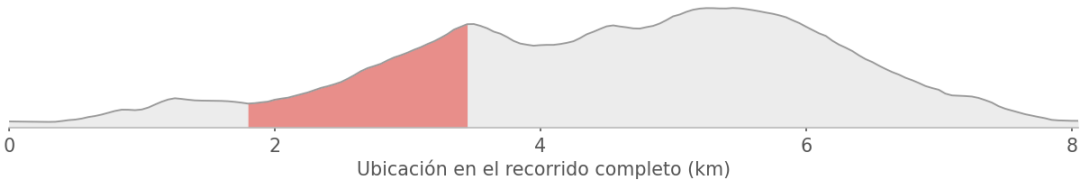


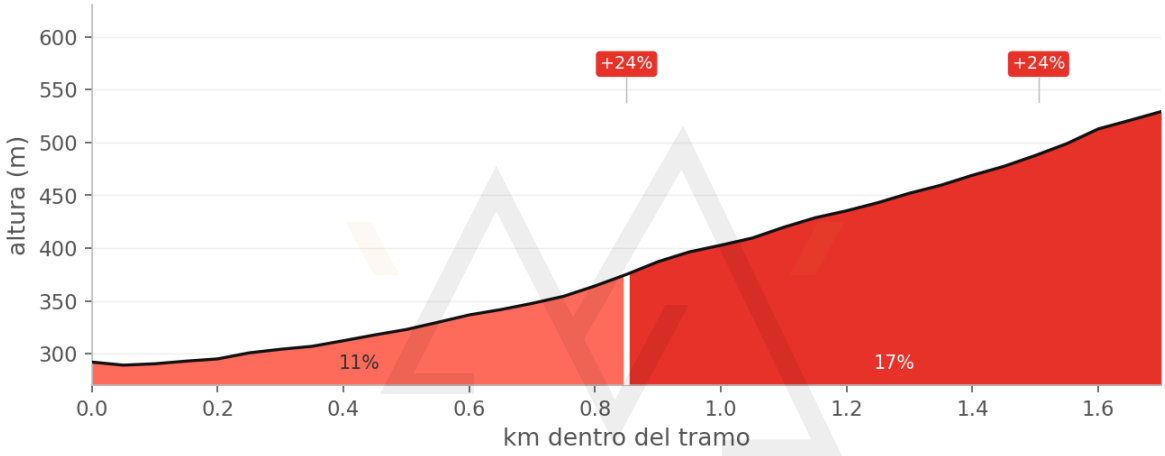
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 1.78 a 3.48

1.70 km · +241 m · -1 m · 14.2% de media · D+ acumulado: 314 m



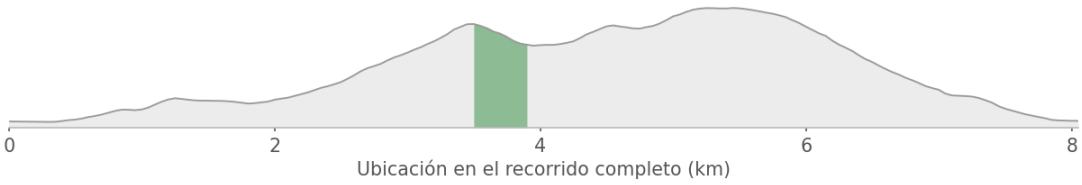


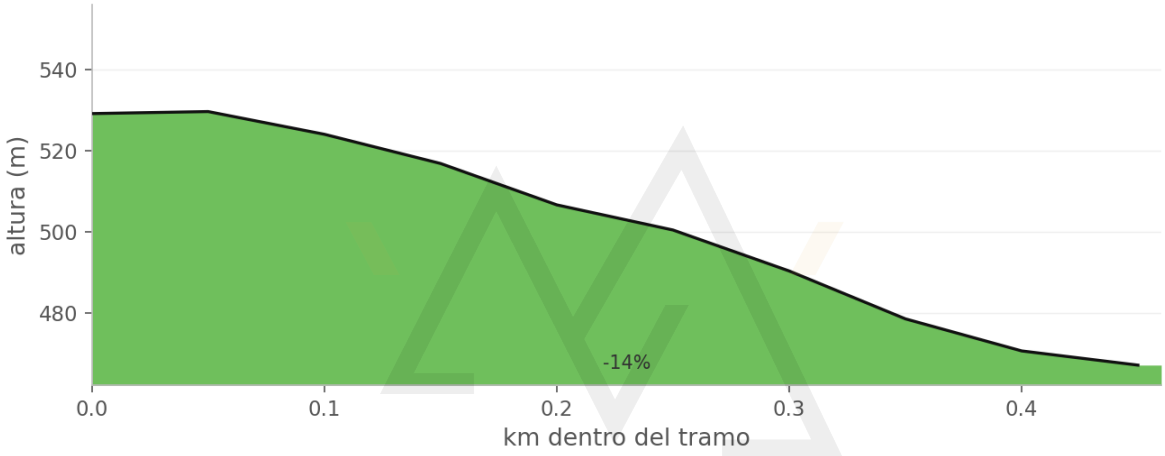
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 3.48 a 3.94

0.46 km · +0 m · -66 m · -14.4% de media · D+ acumulado: 314 m



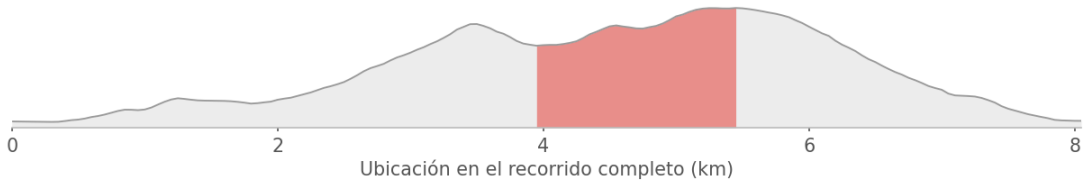


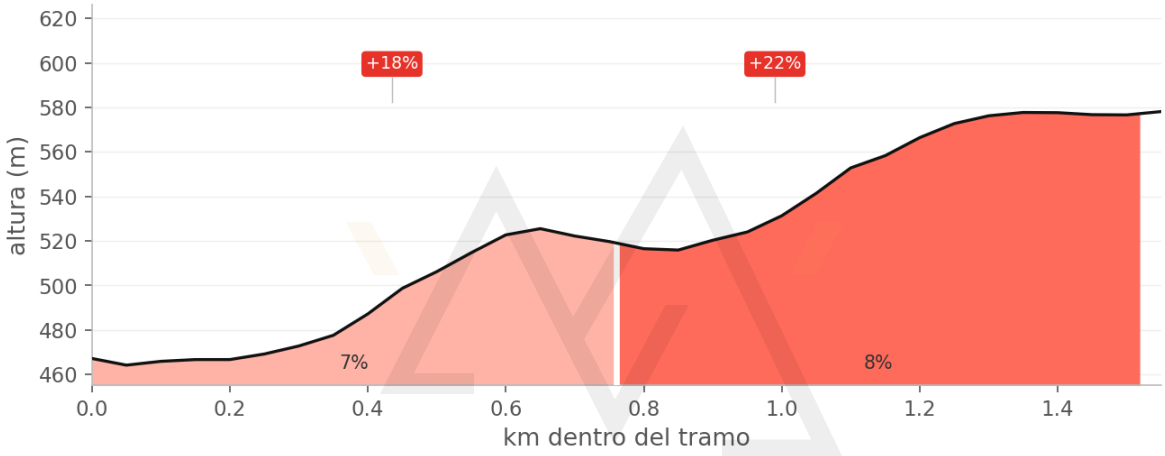
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 3.94 a 5.46

1.52 km · +126 m · -12 m · 8.3% de media · D+ acumulado: 440 m



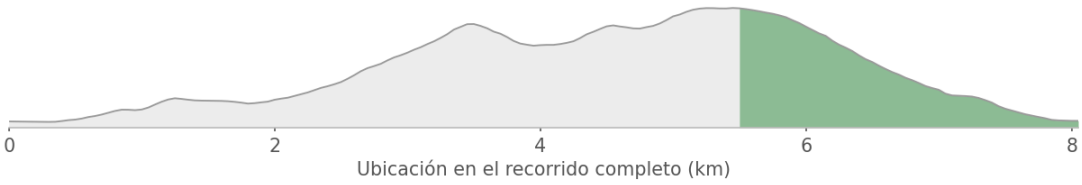


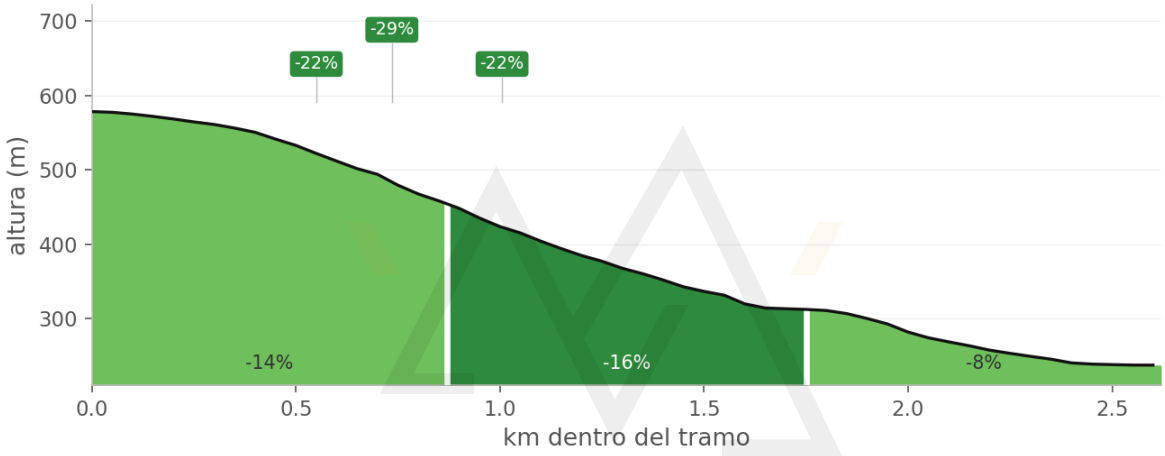
Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

km 5.46 a 8.08

2.62 km · +0 m · -341 m · -13.0% de media · D+ acumulado: 440 m



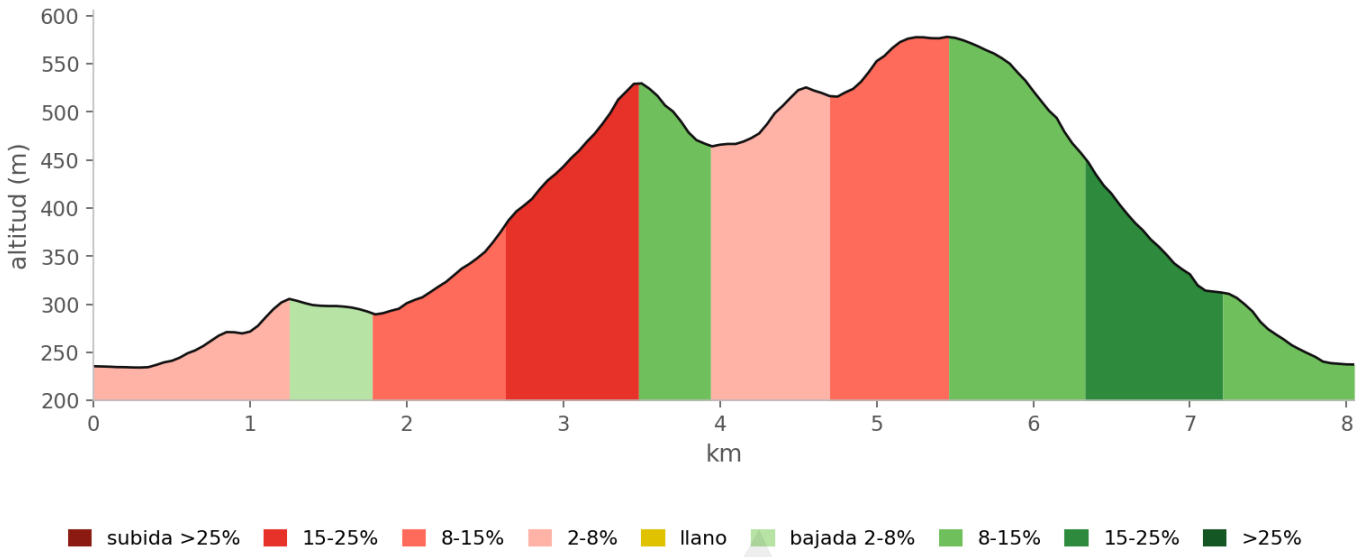


Las pastillas de color son los repechos destacados; el número dentro de cada banda es la media de ese kilómetro.

CORRE MONTES.ES

ABEDURIU NIGHT TRAIL

El recorrido completo coloreado según la pendiente de cada tramo.

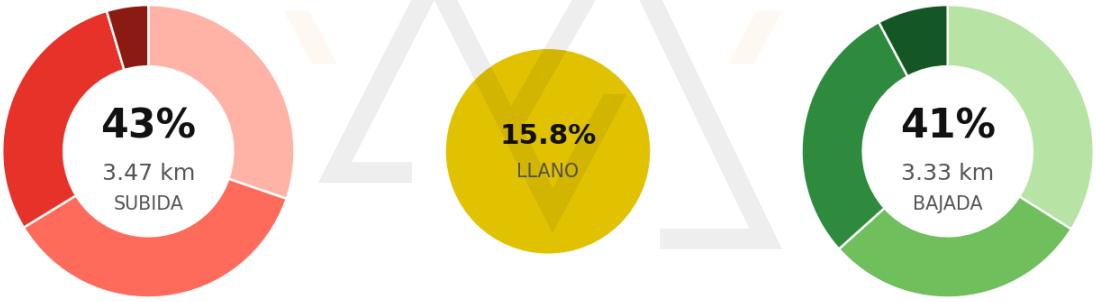


subida >25% 15-25% 8-15% 2-8% llano bajada 2-8% 8-15% 15-25% >25%

CORRE|MONTES.ES

ABEDURIU NIGHT TRAIL

SUBIDAS		
>25%	0.16 km	2.0%
15-25%	1.01 km	12.5%
8-15%	1.25 km	15.5%
2-8%	1.05 km	13.0%
LLANO (<2%)		
-	1.28 km	15.8%
BAJADAS		
>25%	0.26 km	3.2%
15-25%	0.96 km	11.9%
8-15%	0.98 km	12.1%
2-8%	1.13 km	14.0%



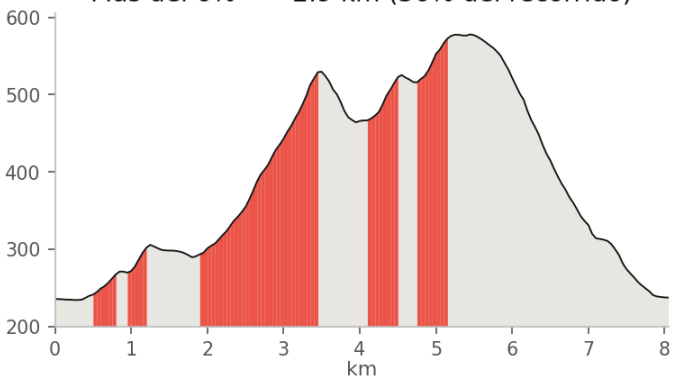
CORRE|MONTES.ES

ABEDURIU NIGHT TRAIL

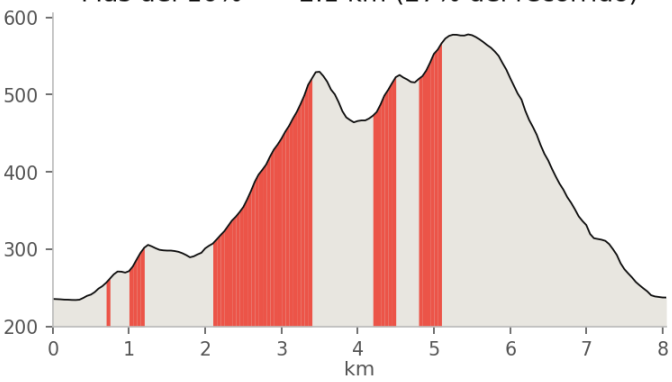
CORRE|MONTES.ES

En rojo, los tramos que superan cada pendiente. Sirve para decidir dónde correr y dónde caminar.

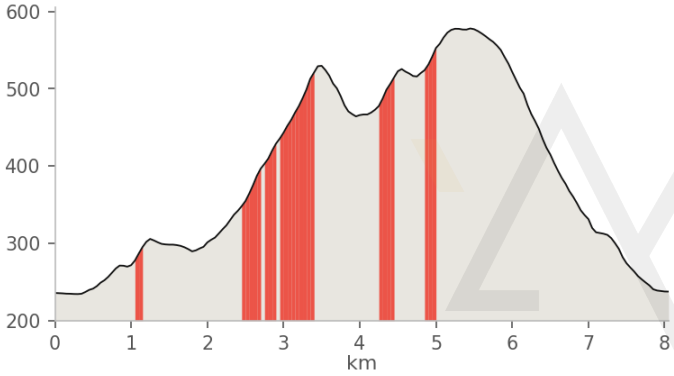
Más del 6% · 2.9 km (36% del recorrido)



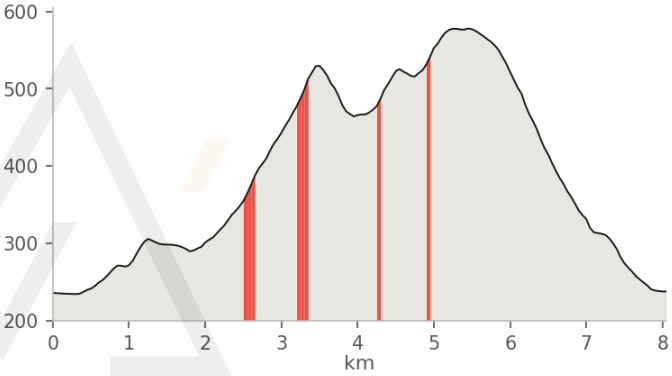
Más del 10% · 2.1 km (27% del recorrido)



Más del 15% · 1.3 km (16% del recorrido)



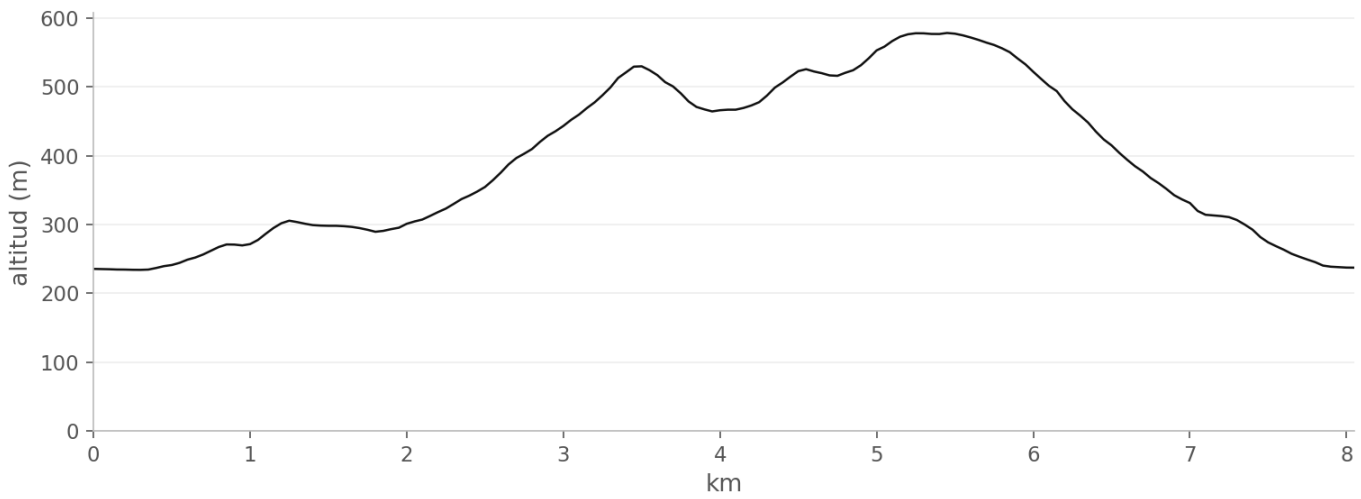
Más del 20% · 0.4 km (5% del recorrido)



CORRE|MONTES.ES

ABEDURIU NIGHT TRAIL

Franjas de 500 m a partir de los 1.000 m. Por debajo de esa cota el perfil va sin sombrear.



FRANJA DE ALTITUD	DISTANCIA	% DEL RECORRIDO
0-1000 m	8.1 km	100%

Todo el recorrido va por debajo de los 1.000 m (cota máxima: 578 m).

ABEDURIU NIGHT TRAIL

CORRE|MONTES.ES

Los puntos Corremontes comparan tu actuación con el Tiempo 1000, el tiempo que haría un corredor de nivel récord del mundo en este mismo recorrido.

PUNTOS	TIEMPO EN META
1000	29' 37"
950	31' 10"
900	32' 54"
850	34' 50"
800	37' 01"
750	39' 29"
700	42' 18"
650	45' 34"
600	49' 21"
550	53' 51"
500	59' 14"
450	1h 05' 49"
400	1h 14' 02"
350	1h 24' 37"
300	1h 38' 43"

Calculado sin factor de calor y con la dificultad técnica de referencia de la carrera.

Este es el informe resumido.

Los deportistas de CorreMontes tienen el informe completo, interactivo: calculadora de tiempos con tus puntos Corremontes, ajustando la dificultad técnica y la meteorología del día, y consulta libre de cualquier tramo del recorrido.

ENTRENA CON CORREMONTES

Plan individual, informe completo de tus carreras y tus tiempos de paso tramo a tramo.

Escríbeme a corremontesonline@gmail.com · corremontes.es